Tipp

Eine ausführliche Anleitung zur Herstellung Japanischer Hefe finden Sie in der Ausgabe 6/2017 von BROT. Das Heft können Sie nachbestellen als Digital- und Print-Magazin unter www.brot-magazin.de oder telefonisch unter 040/42 91 77 110.

DINKEL-SEELEN

Schwierigkeitsgrad:	★☆☆
Getreide:	Dinkel
Triebmittel:	**Lievito Madre (alternativ: japanische Mutterhefe oder Hefe)**
Teigkonsistenz:	sehr weich
Zeit gesamt:	**13,5 Stunden**
Zeit am Backtag:	1 Stunde
Backzeit:	**20 Minuten**
Starttemperatur:	250°C
Backtemperatur:	**250°C**
Schwaden:	nein

Zum Thema Seelen gibt es eine nette Legende: Demnach wurde vor langer Zeit den lieben Verstorbenen auf ihrer letzten Reise ein Brot mitgegeben – schließlich brauchten sie Wegzehrung. Aber die Schwaben hatten es nicht so üppig, sodass es kein großer Laib sein sollte. Stattdessen backte man ein kleines, längliches Brot, das den Verstorbenen in die Hände geben wurde: die Seele.

Zutaten

- 1.000 g Dinkelmehl 630 (alternativ je 500 g Dinkelmehl 630 und Weizenmehl 550)
- 700 g Wasser (kalt)
- 30 g Salz
- 100 g Lievito Madre (alternativ 100 g japanische Mutterhefe oder 5 g Hefe)

Zum Bestreuen:

- Salz, Kümmel, Sesam, Mohn oder Käse, nach Geschmack

Alle Zutaten in einer Teigknetmaschine bei langsamer Geschwindigkeit 15 Minuten zu einem glatten und glänzenden Teig kneten. Diesen abdecken und 10-12 Stunden, am besten über Nacht im Kühlschrank oder einem sehr kühlen Raum in einer ausreichend großen Schüssel ruhen lassen.

Anschließend den Teig auf eine mit Wasser befeuchtete Arbeitsplatte kippen und mit einem großen Teigspachtel zwölf etwa gleichgroße Stücke abstechen. Man benötigt unbedingt nasse Hände, um den Teig zu bearbeiten. Die Teiglinge behutsam (damit das Gas im Teig erhalten bleibt) zu länglichen Strängen ziehen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Salz und Kümmel, Sesam, Mohn oder Käse bestreuen.

Das Backblech mit den Teiglingen in den auf 250°C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen schieben und etwa 20 Minuten backen. ■

Rezept & Bild: Bärbel Adelhelm

/Alltagstipps-und-Rezepte-einer-schwäbischen-Allrounderin-990114201022031/

https://alltagstippsundrezepte.org/